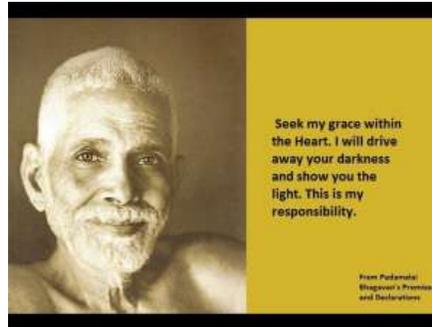


## Kriya Yoga Nusantara

---

### Kundalini dan Sang Diri

Posted on Mei 26, 2015



#### By Ramana Maharshi

Pertanyaan: Bagaimana membuka jalur nadi sehingga kundalini dapat naik ke sushumna?

Ramana Maharshi: Meskipun para yogi mungkin memiliki metode-metode pengontrolan nafas untuk hal ini, metode jnani (ilmu pengetahuan tentang Sang Diri) adalah yang paling dibutuhkan. Dengan metode ini pikiran akan menyatu dalam Sang Diri, dan kemudian shakti atau kundalini, yang tidak terlepas dari Sang Diri, akan naik secara otomatis.

Para yogi telah mengatakan bahwa sangat penting untuk menaikan kundalini sampai ke sahasrara, pusat otak atau yang diibaratkan dengan ratusan helai lotus. Mereka menguatkan point-point yang ada di dalam literature-literature bahwa, daya hidup memasuki tubuh melalui ubun-ubun dan berpendapat bahwa, viyoga (pemisahan) telah terjadi setelah itu, maka dari itu mereka juga berpendapat bahwa yoga (union/penyatuan) harus dilakukan dengan cara yang sebaliknya, yaitu membawa aliran 'daya hidup' dari bawah keatas.

Mereka juga menyebutkan dengan latihan-latihan yoga, kita mengumpulkan tenaga prana dan memasukannya ke ubun-ubun untuk penyempurnaan dari yoga. Para Jnani (yang mempelajari pengetahuan/knowledge tentang Sang Diri) di sisi lain menyatakan, bahwa para yogi-yogi itu telah mengasumsikan, keberadaan tubuh yang terpisah dari Self. Dan hanya jika sudut pandang tentang keterpisahan ini diubah, maka usaha-usaha para yogi untuk penyatuan dari latihan-latihan yoga dapat tercapai.

Pada kenyataannya, tubuh ada di dalam pikiran yang memiliki otak untuk 'kursi' nya. Bahwa otak dapat berfungsi, karena cahaya yang dipinjam dari 'sumber lain' telah diakui oleh para yogi sendiri, dalam teori tentang ubun-ubun/mahkota mereka. Para Jnani lebih lanjut berpendapat: jika cahaya itu dipinjam dari sumber yang lain, maka kenapa tidak pergi ke sumbernya langsung, dan jangan bergantung pada sumber daya yang hanya meminjam.

Sumber itu adalah di Hati, Sang Diri Sejati. Sang Diri tidak datang dari tempat lain dan masuk ke dalam tubuh

melalui mahkota di kepala. Hati adalah yang selalu apa adanya, yang selalu berkilau, yang selalu stabil, yang tak bergerak dan yang tidak pernah berubah. Individu seringkali membatasi dirinya pada batas-batas tubuh atau pikiran yang berubah-ubah yang semakin menjauhkannya dari keberadaan Sang Diri yang tak pernah berubah.

Semua yang dibutuhkan adalah untuk menghancurkan kesalahan identitas ini, dan jika itu telah dilakukan, Sang Diri yang selalu bersinar, akan terlihat menjadi realitas tunggal, non-dual. Jika seorang yogi berkonsentrasi pada sahasrara, tidak ada keraguan bahwa ia akan dapat mencapai ekstase dari samadhi-nya. Namun, kecenderungan tubuh laten, yang menyebabkan ilusi keterpisahan belum hancur. Yogi tersebut karena itu, akan kemudian terpaksa turun dari ketinggian samadhi-nya, karena proses penghancuran identitas palsu yang membatasinya belum diselesaikan.

Seorang yogi harus berusaha untuk membasmi kesadaran identitas tubuh (vasanas) palsu, yang melekat dalam dirinya, sehingga mereka berhenti mengganggu ketenangan samadhi-nya. Jadi, kemudian ia harus menurunkan 'daya kehidupan' dari sahasrara ke Hati, melalui apa yang disebut jivanadi (Amrita Nadi), yang merupakan kelanjutan dari sushumna tersebut.

Sushumna yang demikian akan membentuk seperti kurva. Dimulai dari chakra dasar, naik melalui tulang belakang ke otak, dan dari sana melengkung dan berakhir di Hati. Ketika seorang yogi telah mencapai Hati, samadhi akan menjadi permanen. Jadi kita melihat bahwa Hati adalah pusat terakhir.

Pertanyaan berikutnya adalah, "Apakah ada dasar persamaan antara Jnana Yoga dan Kundalini Yoga?"

Jawabnya, "Dari perspektif non-duality, Kundalini-Shakti hanyalah salah satu bentuk dari Sang Diri. Kundalini-Shakti adalah Sang Diri, energi murni dari Sang Diri."



iklan

---

**Bagikan ini:**



Jadilah yang pertama menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Ramana Maharshi](#), [Sang Diri/Higher Self](#) dan tag [hati](#), [higher self](#), [Kundalini](#), [Ramana Maharshi](#), [sang diri](#). [Tandai permalink](#).

---

**Kriya Yoga Nusantara**

*Buat situs web atau blog gratis di WordPress.com.*